



HET IS BELANGRIJK DAT JE HET INNERLIJK DEEL  
WAARMEE JE COMMUNICEERT IEDERE KEER BEDANKT  
VOOR DE EERLIJKE 'ANTWOORDEN' DIE JE ONTVANGT.

#### **Samenvatting**

*Met een casusbespreking wordt een integrale behandeling bij eetbuien gepresenteerd. Per behandelsessie wordt bekeken waar de behoefte ligt, worden concreet voedingsadviezen gegeven of gewerkt aan een innerlijke strijd bij de keuze van het eten. Metaforisch kunnen innerlijke delen gezien worden als allerlei soorten gedachten. Het zijn de innerlijke 'stemmetjes' die zich manifesteren in verschillende rollen zoals bijvoorbeeld de criticus, saboteur, genietter en de wijzere vrouw. Bij eetbuien leveren deze verschillende gedachten een innerlijke strijd. Door via verbeeldingskracht met de innerlijke delen die zich aandienen te communiceren en vriendschap te sluiten in plaats van ze als vijand te beschouwen, kan de cliënt meer innerlijke rust ervaren en met wijsheid een gezondere voedingskeuze maken.*

DOOR:  
CAROLINE HOLSBEEK



**Caroline Holsbeek** heeft een diëtistenpraktijk, maar is ook geschoold in orthomoleculaire voeding, boeddhistische psychologie, mindfulness en neurolinguisch programmeren (NLP). Ze biedt maatwerk aan cliënten met eet- en gewichtsproblemen en dagtrainingen voor mensen met identieke problemen.

OF-FOCUS  
CRAVING

# Wie goed kan voelen, kan goed voeden

De behandeling van eetbuien vraagt om een integrale aanpak. Het gaat niet alleen om het voeden van het fysieke lichaam met gezonde voeding maar juist ook om het voeden van een gezond bewustzijn. Het begint bij het observeren welke gevoelens, gedachten en overtuigingen ontstaan tijdens het proces van een eetbui. Vaak vinden cliënten dit eng omdat ze zich identificeren met die gevoelens en gedachten. Door observeren los te koppelen van identificeren kunnen ze ontdekken wat zich in de innerlijke wereld werkelijk afspeelt. >





**Wanneer de cliënt openstaat** om zichzelf te observeren kan de innerlijke reis van start. Het begint met gedachten en gevoelens te observeren zonder ze meteen weg te duwen of te veroordelen. Dit vergt wel wat oefening want we zijn gauw geneigd om onszelf te veroordelen of er een verhaal van te maken. Het helpt al om je niet te identificeren met je gevoelens. Je bent niet een emotie-eter maar je ervaart op dit moment een emotie die je niet wilt voelen door iets te gaan eten.

Door te leren observeren van gedachten, gemoedstoestand en het fysieke lichaam tijdens het opkomen van een eetbui, kom je een laag dieper om te ervaren wat de kern van het probleem is. Je bent niet ongelukkig omdat je een eetbui hebt maar je hebt een eetbui omdat je je ongelukkig voelt.

Eén van de behandelingen die ik regelmatig toepas is het communiceren met je innerlijke delen. De casus is een goed voorbeeld van hoe je door verbeeldingskracht met verschillende ‘stemmetjes’ kunt onderhandelen en ze een helpende functie biedt.

**Floor (41 jaar) heeft** vanaf haar 18e jaar vaak diëten gevolgd, afgewisseld door eetbuien met als gevolg grote schommelingen in haar lichaamsgewicht. De laatste jaren heeft ze naast de eetbuien ook periodes dat ze heel rigide met eten omgaat. In haar jeugd kreeg ze vaak van haar moeder te horen dat ze te dik was en bij veel wat ze at, kreeg ze de opmerking ‘zou je dat wel doen?’ Ook haar broer bemoeide zich veel met haar. Ze omschrijft het nu als dat ze in haar jeugd een beklemmend gevoel had en snakte naar ruimte. Ze had vaak de gedachte ‘later als ik op mezelf woon dan bepaal ik zelf wel wat ik wil’.

Voor jeugdtrauma's heeft ze o.a. EMDR-therapie gevolgd. Dat heeft haar geholpen, maar had geen effect op haar eetgedrag. Ze vertelt dat ze door al die therapieën

moe is van al dat voelen en wil graag meer ontspanning in haar leven. Maar ze merkt dat ze juist bij ontspanning eetbuien krijgt. Na de eetbuien komt dan weer een periode van heel rigide met het eten omgaan en dat geeft weer spanning. Zo blijft ze in een vicieuze cirkel.

**Ik vraag haar om** de ogen te sluiten en met haar aandacht naar binnen te gaan. Door wat adem- en lichaamshoudingsoefeningen creëert ze voor zichzelf veiligheid en een vertrouwd gevoel. Dan leg ik uit dat er een innerlijk deel is wat rigide kan reageren. Ze glimlacht en geeft aan dat ze dat heel goed herkent. Ik vraag haar om het deel rigide een plaats te geven ergens in de ruimte en daar een stoel te plaatsen.

Bij contact maken met het deel rigide komt ze erachter dat rigide graag planning en controle wil om alles in de gaten te houden. Rigide komt vaak op de voorgrond als er spanning is. Een ander innerlijk deel, dat ze losbol noemt, wil graag plezier en lol in het leven en treedt vaak op de voorgrond als ze ontspanning wil. Losbol krijgt ook een plaats in de ruimte. Ik vraag haar om deze twee delen met elkaar te laten communiceren om te ontdekken waar ze elkaar kunnen ondersteunen en dat ze toch hun eigen taak kunnen uitoefenen.

**Zelf vind ik dat** vaak een wonderlijk moment want op onbewust niveau vindt er altijd een soort commitment plaats tussen de delen; ze gaan elkaar juist ondersteunen zonder dat je hoeft te weten wat voor afspraken deze delen met elkaar hebben gemaakt. Na enige tijd verschijnt er een glimlach bij Floor en ze geeft aan dat beide delen tevreden zijn, elkaar in waarde laten en elkaar gaan ondersteunen. We beëindigen de oefening. Floor is er verwonderd over. Ze voelt een blijheid en een vertrouwd gevoel dat ze hiermee verder kan.

Twee weken later is de volgende sessie. Floor geeft aan dat ze nu makkelijker keuzes kan maken met wat en hoeveel ze eet en er minder gefrustreerd over is. Soms heeft ze nog wel de neiging dat eetmomenten perfect moeten zijn en ze geeft aan dat er nog een innerlijk deel bij is gekomen: de recalcitrant. Ze vindt het goed dat we weer met de innerlijke delen gaan werken.

De vorige keer heb ik er bewust voor gekozen om de innerlijke delen buiten haar te plaatsen omdat ze aangaf dat ze moe werd van al dat voelen. In deze sessie laat ik haar observeren waar de innerlijke delen zich in het lichaam kenbaar maken. Hierdoor leert ze beter voelen hoe het fysieke lichaam op gedachten en gevoelens reageert.

Ik vraag haar om het lichaam te ontspannen en contact te maken met het innerlijk deel, de recalcitrant, en met wat voor gevoel ergens in het lichaam de recalcitrant zich kenbaar maakt. Ze geeft aan dat ze een soort krampgevoel links in de buik voelt. Voor een goede innerlijke communicatie is het belangrijk dat je het innerlijk deel waarmee je communiceert, iedere keer bedankt voor de eerlijke 'antwoorden' die je ontvangt.

**Ik nodig haar uit** om recalcitrant te vragen wat ze graag wil bereiken. Als antwoord krijgt ze 'controle en leiding hebben'. De volgende vraag aan recalcitrant is 'als je de controle en leiding hebt, wat wil je dan nog meer voor mij bereiken?' Het antwoord is vrijheid.

En als je het gevoel van vrijheid hebt, wat wil je dan nog meer voor mij bereiken? Ontspanning. Uiteindelijk komt recalcitrant uit bij een levensvolle energie. Floor krijgt tranen in haar ogen en geeft aan dat dit gevoel haar ontroert, een soort bliss-sensatie.

Dan laat ik haar vragen welke leeftijd de recalcitrant heeft. Direct komt er een antwoord: twaalf jaar oud. Ik leg haar uit dat een twaalfjarige nog niet de wijsheid van een 41-jarige heeft en vraag haar om de twaalfjarige recalcitrant mee te nemen op de tijdslijn en haar mee te nemen naar 41 jaar. Ik maak een zoef-beweging. Dan geeft Floor aan dat recalcitrant bij 41 jaar is aangekomen maar daar een beetje onwennig staat.

Ik vraag haar of recalcitrant hierbij nog hulp nodig heeft van een ander innerlijk deel.

Floor begint te lachen en geeft aan dat recalcitrant vertrokken is. Ze zoekt wel een ander slachtoffer en heeft Floor niet meer nodig. We beginnen beiden te lachen omdat het humoristisch is.

Ik vraag haar om weer naar de plek te gaan, links in de buik waar recalcitrant zich kenbaar maakte door een gevoel van kramp. Ze geeft aan dat het daar ontspannen en warm voelt.

Dan verschijnt er weer een glimlach en geeft ze aan dat rigide daar tevreden zit. Ik vraag haar of de naam rigide nog wel bij dit deel past. Onmiddellijk geeft ze aan, ja hoor, hij ziet het als een koosnaampje.

**Ik vraag Floor hoe** haar lichaam nu voelt en of er nog plekken zijn die wat aandacht nodig hebben. Vrijwel onmiddellijk gaat haar hand richting haar keel. Ze geeft aan dat die een beetje dichtknijpt. Ik geef haar een compliment dat ze op een natuurlijke manier goed kan voelen waar nog wat spanning in het lichaam zit.

Even is het stil en dan geeft ze aan dat het losbol is die een beetje zit te mokken en denkt dat hij er niet meer toe doet. Ik vraag haar om losbol te bedanken dat hij zich kenbaar heeft gemaakt en wat hem dwars zit. Dan vraag ik haar hoe oud losbol is en onmiddellijk komt er achttien jaar eruit.

**Ik laat Floor aan** losbol vragen wat hij wil bereiken. Het antwoord is 'de eigen waarheid spreken'. Door hier de vraag te blijven stellen; 'wanneer je dit gevoel bereikt hebt, wat wil losbol dan nog meer bereiken?' kan ze bij de kern raken. Uiteindelijk komt ze bij een 'flow'-gevoel maar haar keel voelt nog steeds een beetje dichtgeknepen.

Ik vraag haar om losbol als achttienjarige voor te stellen en op te merken wat er in haar opkomt. Even is het stil en Floor begint te huilen. Ze vertelt dat ze met achttien jaar op kamers ging, zelfstandig wilde zijn maar zich toen erg eenzaam voelde. Ik vertel haar dat het een normale reactie is van een achttienjarige en dat losbol nog niet de wijsheid heeft van een 41-jarige vrouw. Dan laat ik haar de achttienjarige losbol, samen met rigide op de tijdslijn naar 41 jaar plaatsen. Floor geeft aan dat losbol verwonderd is over het gevoel van in flow zitten. Ze raakt er ontroerd door. >

**Ik vraag haar om de ogen te sluiten en met haar aandacht naar binnen te gaan. Door wat adem- en lichaamshoudingsoefeningen creëert ze voor zichzelf veiligheid.**





Ik stel Floor voor om nog een testje te doen. Ik vraag haar naar een herinnering in haar jeugd te gaan waarbij zowel moeder als broer bemoeizuchtig naar haar zijn. Even is het stil, ik zie dat het lichaam van Floor nog meer ontspant, en met een glimlach zegt ze 'ik kan gewoon de waarheid zeggen en er is geen gespannen lading. Laat ze maar kletsen, het deert me niet'.

We sluiten deze sessie af.

**Vier weken later** vertelt Floor me dat ze veel beter haar gevoelens durft toe te laten en de innerlijke strijd in haar gedachten vaker en eerder kan opmerken. Hierdoor is de frequentie van eetbuien afgenomen. Blij vertelt ze ook dat ze al wat in gewicht is afgenomen.

**Vier weken na de sessie vertelt Floor me dat ze veel beter haar gevoelens durft toe te laten en de innerlijke strijd in haar gedachten vaker en eerder kan opmerken.**

Nu kunnen we beginnen met haar voeding. We maken samen een plan hoe zij een gezond voedingspatroon en -gedrag in haar leefstijl kan implementeren. We spreken af dat ze om de vier weken bij mij langs komt. Per sessie bekijken we waar de behoefte ligt: concrete voedingsadviezen of werken aan de innerlijke strijd bij de keuze van het eten, indien het nog nodig is.

[www.voedingsschool.nl](http://www.voedingsschool.nl)

Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.

U vindt de bronvermelding op pagina 50 van dit tijdschrift en op [www.orthofyto.com](http://www.orthofyto.com) bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen daar inloggen